

THE LITERATURE

1. Gorodetskaya I.V. The evaluation of levels of the academic stress of students VSMU / I.V. Gorodetsky, O.I. Solodovnikova // Bulletin of VSMU. – 2016. – №2. – P. 118–128.
2. Karjakin S. N. The features of the academic stress of students of junior and senior courses / S.N. Karjakin // Researchers note of OSU. Series: The Humanities and Social Sciences. – 2010. – №3. – P. 210–216.
3. Kotova G.N. Socially-hygienic monitoring of influence stress factors on prevalence of educational stresses in the youth environment // Fundamental researches. – 2014. – №7-4. – P. 728–731.
4. Kulikova L.V. Psychological states / L.V. Kulikova. SPb.: Peter, 2000. 264 p.
5. Novgorodtseva I.V. The academic stress of medical students: causes and symptoms // Vyatka Medical Bulletin. – 2014. – №3–4. – P.34–36.

TRAINING STRESS: CAUSES AND MANIFESTATIONS

Zakharenko TA, Kulko EI,

*Belarusian State Agricultural Academy,
Gorki*

УДК 37.013.43

РЕАЛИЗАЦИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРАГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ПРОЦЕССЕ ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ

Курыло Ольга Владимировна,

*магистр психологических наук, ст. преподаватель,
Белорусская государственная сельскохозяйственная академия,
г. Горки, Республика Беларусь*

Аннотация. В контексте формирования культуры личности значительное внимание уделяется воспитанию здорового образа жизни. Внедрение в учебный процесс здоровьесберегающих технологий обеспечивают, сохраняют, укрепляют и способствуют развитию духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья субъектов образовательной деятельности, что является условием реализации этого направления.

Ключевые слова. Здоровьесберегающие технологии, образование, культура личности.

Abstract. In the context of formation of the personality's culture a significant attention is paid to the education of a healthy lifestyle. The introduction in educational process of healthsaying technologies that secure preservation, strengthening and progress of spiritual, emotional, intellectual, personal and physical health of the subjects of educational activity is the condition for the realization of this direction.

Index terms: healthsaying technologies, education, personality's culture.

Целью воспитания является формирование разносторонне развитой, нравственно зрелой, творческой личности учащегося.

Достижение цели воспитания в учреждении образования предполагает решение следующих основных задач:

- 1) формирование гражданственности, патриотизма и национального самосознания на основе государственной идеологии;
- 2) подготовка к самостоятельной жизни и труду;
- 3) формирование нравственной, эстетической и экологической культуры;

- 4) овладение ценностями и навыками здорового образа жизни;
- 5) формирование культуры семейных отношений;
- 6) создание условий для социализации, саморазвития и самореализации личности.

В системе воспитания личности значимое место отводится воспитанию культуры здорового образа жизни. Здоровый образ жизни проявляется в отношении к своему здоровью и здоровью окружающих как к ценности и осознании своей ответственности не только за свое здоровье, но и за здоровье будущих поколений; умении противостоять разрушительным для здоровья формам поведения; сформированности навыков личной гигиены; наличии умений и навыков сохранения и укрепления здоровья.

Содержание воспитательной работы по формированию здорового образа жизни направлено на усвоение обучающимися многогранности понятия «здоровье», восприятие его как общечеловеческой и личностной ценности; воспитание бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих; приобщение к занятиям в спортивных кружках и секциях; формирование культуры питания, труда и отдыха; предупреждение вредных зависимостей.

Одним из необходимых условий воспитания здорового образа жизни является внедрение здоровьесберегающих технологий в образовательных процесс.

По определению В.В. Серикова, технология в любой сфере – это деятельность, в максимальной мере отражающая объективные законы данной предметной сферы, построенная в соответствии с логикой развития этой сферы и потому обеспечивающая наибольшее для данных условий соответствие результата деятельности предварительно поставленным целям.

В соответствии с данным определением в контексте изучения поставленной проблемы технологию можно определить, как здоровьесберегающую педагогическую деятельность, которая по-новому выстраивает отношения между образованием и воспитанием, переводит воспитание в рамки человекообразующего и жизнеобеспечивающего процесса, направленного на сохранение и приумножение здоровья ребенка.

Исследователь О.В. Петров под здоровьесберегающей образовательной технологией понимает систему, создающую максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья всех субъектов образования.

В эту систему входят:

1. Использование данных мониторинга состояния здоровья учащихся, проводимого медицинскими работниками, и собственных наблюдений в процессе реализации образовательной технологии, ее коррекция в соответствии с имеющимися данными.

2. Учет особенностей возрастного развития учащихся и разработка образовательной стратегии, соответствующей особенностям памяти, мышления, работоспособности, активности и т.д. учащихся данной возрастной группы.

3. Создание благоприятного эмоционально-психологического климата в процессе реализации технологии.

4. Использование разнообразных видов здоровьесберегающей деятельности учащихся, направленных на сохранение и повышение резервов здоровья, работоспособности.

Исследования многих ученых позволяют выделить следующие факторы риска нарушения здоровья:

I. Внешние факторы (за пределами образовательного учреждения):

- 1) экология;
- 2) семья и микроклимат в ней;
- 3) наследственность;
- 4) круг общения;
- 5) вредные привычки;
- 6) питание;
- 7) здоровый образ жизни.

II. Внутренние факторы (в самом образовательном учреждении):

- 1) стрессовая педагогическая тактика;
- 2) несоответствии методик и технологий обучения возрастным и функциональным возможностям учащихся;
- 3) несоблюдение элементарных физиологических и гигиенических требований к организации учебного процесса;
- 4) интенсификация учебного процесса;
- 5) функциональная неграмотность педагога в вопросах охраны и укрепления здоровья;
- 6) отсутствие системной работы по формированию ценности здоровья и здорового образа жизни.

Сила влияния перечисленных факторов риска определяется тем, что они действуют: комплексно и системно, длительно и непрерывно.

Функции здоровьесберегающей технологии:

1. формирующая – осуществляется на основе биологических и социальных закономерностей становления личности. В основе формирования личности лежат наследственные качества, предопределяющие индивидуальные физические и психические свойства;

2. диагностическая – заключается в мониторинге развития учащихся на основе прогностического контроля;

3. информационно-коммуникативная – обеспечивает трансляцию опыта ведения здорового образа жизни, преемственность традиций, ценностных ориентаций, формирующих бережное отношение к индивидуального здоровью, ценности каждой человеческой жизни;

4. адаптивная – воспитание у учащихся направленности на здоровотворчество, здоровый образ жизни, оптимизация состояния собственного организма и повышение устойчивости к различного рода стрессогенным факторам природной и социальной среды;

5. рефлексивная – заключается в переосмыслении предшествующего личного опыта, в сохранении и приумножении здоровья, что позволяет соизмерить реально достигнутые результаты с перспективами;

6. интегративная – объединяет народный опыт, различные научные концепции и системы воспитания, направляя их по пути сохранения здоровья подрастающего поколения.

Для достижения целей здоровьесберегающих образовательных технологий обучения применяются следующие группы средств:

- 1) средств двигательной направленности;
- 2) оздоровительные силы природы;
- 3) гигиенические факторы.

К средствам двигательной направленности относят такие двигательные действия, которые направлены на реализацию задач здоровьесберегающих образовательных технологий обучения, – это: движение; физические упражнения; физкультминутки и подвижные перемены; эмоциональные разрядки; лечебная физкультура; подвижные игры; специально организованная двигательная активность; массаж; самомассаж; психогимнастика; тренинга и др.

Использование оздоровительных сил природы оказывает существенное влияние на достижение целей здоровьесберегающих образовательных технологий обучения. Проведение занятий на свежем воздухе способствует активизации биологических процессов, вызываемых процессом обучения, повышают общую работоспособность организма, замедляют процесс утомления и т.д.

К гигиеническим средствам достижений целей здоровьесберегающих образовательных технологий обучения, содействующим укреплению здоровья и стимулирующим развитие адаптивных свойств организма относятся: выполнение санитарно-гигиенических требований; проветривание и влажная уборка помещений; соблюдение общего режима двигательной активности, режима питания и сна и т.п.

Несоблюдение гигиенических требований к проведению занятий снижает положительный эффект здоровьесберегающих образовательных технологий обучения.

Реализация здоровьесберегающих образовательных технологий обеспечивает основополагающий результат для развития ребенка – сохранение и укрепление его здоровья, которое выступает необходимым фактором активного и разностороннего формирования личности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Концепция непрерывного воспитания детей и учащейся молодежи в Республике Беларусь // Проблемы воспитания. 2007. №2. С. 3-19

2. Сериков В.В. Образование и личность: Теория и практика проектирования педагогических систем / В.В. Сериков. – Москва: 1999. 272 с.

3. Петров В.О. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя физической культуры: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.01 / В.О. Петров. Карачаевск, 2005. 27 с.

THE LITERATURE

1. The concept of continuous education of children and youth in the Republic of Belarus // Problems of education. 2007. №2. S. 3-19
2. *Serikov V.V* Education and Personality: Theory and practice of designing educational systems / VV Serikov. - Moscow: 1999. 272 p.
3. *Petrov V.O* Health-educational technologies in the work of the teacher of physical culture: Abstract. Dis. ... Cand. ped. Sciences: 13.00.01 / VO Petrov. Karachaevsk, 2005. 27 p.

IMPLEMENTATION ZDOROVESBERAGAYUSCHIH TECHNOLOGIES IN THE FORMATION OF CULTURE OF THE PERSON

Kurylo Olga,
Master of Psychology, Art. teacher,
Belarusian State Agricultural Academy,
Gorki, Belarus

УДК 351.761.3 – 053.81

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРОФИЛАКТИКИ НАРКОМАНИИ В МОЛОДЕЖНОЙ СРЕДЕ

Захаренко Т.А.

*Белорусская государственная сельскохозяйственная академия,
г. Горки, Беларусь*

Аннотация. В статье проведен теоретический анализ основ профилактики наркомании в молодежной среде и создания условий для профилактики в вузе. Авторами рассматриваются возможности организации и реализации эффективной профилактики наркомании в молодежной среде.

Ключевые слова: наркомания, профилактика наркомании, молодежная среда.

Abstract. The article provides theoretical analysis of the basic drug prevention among youth and to create conditions for the prevention of the university. The authors considered the possibility of the organization and implementation of effective drug abuse prevention among youth.

Index terms: addiction, drug abuse prevention, youth.

Употребление наркотических средств отмечается среди представителей всех социальных групп и возрастов. Особенно настораживает тот факт, что наркотики становятся частью молодежной субкультуры, компонентом общения в подростково-молодежной среде. Масштабы и темпы распространения наркомании в Республике Беларусь таковы, что ставят под вопрос физическое и моральное здоровье молодежи и будущее значительной ее части, социальную стабильность белорусского общества в уже ближайшей перспективе. Во многих развитых государствах сегодня существует система правового, медицинского, социального и прочего обеспечения реабилитации наркоманов одновременно с мощной пропагандистской кампанией против наркотиков. В Республике Беларусь, к сожалению, подобная система находится в зачаточном состоянии. Такое положение на фоне роста числа наркоманов, количества преступлений, совершаемых под воздействием наркотиков, требует от общества принятия радикальных незамедлительных шагов. Вместе с тем, результаты современных исследований